X-Plain™
Fracturas y Torceduras
Sumario

Este programa de educación al paciente le explicará la diferencia entre fracturas y torceduras de brazos y piernas.

También le enseñará lo que hay que tener en cuenta en caso de que un yeso sea necesario.

Anatomía

Los brazos y las piernas tienen estructuras muy similares.

El hombro une el brazo al resto del cuerpo y la cadera une las piernas con el resto del cuerpo.

El húmero es el hueso ubicado en la parte superior del brazo y el fémur es el hueso ubicado en la parte superior de la pierna.

El brazo inferior, o sea el antebrazo, tiene dos huesos, el cúbito y el radio. La pierna inferior también tiene dos huesos, la tibia y el peroné.

El codo une el brazo superior al antebrazo y la rodilla une el muslo con la parte inferior de la pierna.

La muñeca está formada por muchos huesos pequeños y une el antebrazo con la mano.

El tobillo está formado por muchos huesos pequeños y une la pierna inferior con el pie.

La mano está formada por 5 huesos llamados metacarpianos, los cuales unen la muñeca con los dedos.

El pie está formado por 5 huesos llamados metatarsianos, los cuales unen el tobillo con los dedos del pie.

Los dedos de la mano están formados por 3 huesos pequeños llamados falanges, con la excepción del dedo pulgar, el cual sólo tiene 2 falanges.

Los dedos del pie están formados por 3 huesos pequeños llamados falanges, con la excepción del dedo grande, el cual sólo tiene 2 falanges.

Los huesos están unidos en las articulaciones por ligamentos muy fuertes.

Fracturas y torceduras

Una fractura ocurre cuando cualquiera de los huesos se rompe.

Una fractura ocurre sólo en los huesos. Los ligamentos pueden sufrir otro tipo de lesiones. Los ligamentos mantienen los huesos unidos.

This document is a summary of what appears on screen in *X-Plain*. It is for informational purposes and is not intended to be a substitute for the advice of a doctor or healthcare professional or a recommendation for any particular treatment plan. Like any printed material, it may become out of date over time. It is important that you rely on the advice of a doctor or a healthcare professional for your specific condition.

©1995-2004, The Patient Education Institute, Inc. www.X-Plain.com op1301s2

Una torcedura ocurre cuando cualquiera de los ligamentos se desgarra parcial o completamente. Cuanto más grave sea el desgarro, más grave será el esguince (o torcedura).

Los ligamentos del lado izquierdo son normales. Los ligamentos del lado derecho están desgarrados.

Tratamiento

Algunas fracturas y torceduras son muy severas y se necesita cirugía para reponerlas. Otras pueden ser reparadas sin cirugía.

Para ayudar a la recuperación de la lesión, usted necesitará mantener el brazo o la pierna en una sola posición sin permitir que se mueva. Esto se conoce como “inmovilización”.

Para mantener la inmovilización, es necesario poner una férula o yeso al brazo o la pierna.

Una férula consiste de dos partes. Un material rígido, como plástico, que ayuda a que el brazo o la pierna se queden en la posición necesaria y un vendaje que lo mantiene en su lugar. Las férulas son fáciles de quitar.

Algunas variaciones de las férulas son las rodilleras, muñequeras y los inmovilizadores neumáticos inflables, los cuales usan aire para mantener la extremidad en su lugar.

Los yesos son más fuertes que las férulas. Consisten de emplasto o de material sintético. Sólo su médico debe quitar los yesos con instrumental especial.

Expectativas y precauciones

Para ayudar a su recuperación, usted deberá mantener su brazo o pierna lesionada en completo reposo y no usarlo para ningún tipo de actividad intensa.

Usted debe mantener el brazo o la pierna al nivel del corazón para reducir las posibilidades de inflamación. Esto se puede hacer manteniendo el brazo o la pierna elevados más arriba de su cuerpo cuando usted esté acostado o sentado.

Aplicar hielo en una bolsa de plástico sobre el área de la herida puede ayudar a reducir el dolor y la inflamación.

Mantenga la férula o yeso seco, cubriéndolos con una bolsa de plástico mientras se baña o se ducha. Si el yeso se moja, puede usar un secador de pelo para secarlo.

No inserte objetos entre el yeso y su piel para tratar de aliviar la picazón. Esto puede lesionar la piel y llegar a producir infecciones. En este caso también puede usar un secador de pelo con aire frío para aliviar la picazón.

Pregúntele a su médico si se le permitirá poner peso sobre su pierna enyesada. Si no, usted recibirá muletas.

Para evitar lesionar los nervios del brazo con las muletas, lo cual puede causar entumecimiento en las manos, fije su peso en los soportes de las manos y no en sus axilas.

This document is a summary of what appears on screen in *X-Plain*. It is for informational purposes and is not intended to be a substitute for the advice of a doctor or healthcare professional or a recommendation for any particular treatment plan. Like any printed material, it may become out of date over time. It is important that you rely on the advice of a doctor or a healthcare professional for your specific condition.

©1995-2004, The Patient Education Institute, Inc. www.X-Plain.com op1301s2

Los músculos se vuelven más pequeños por falta de ejercicio porque los pacientes no pueden usar su brazo o pierna cuando están inmovilizados. Esto se llama “atrofia”.

Después de que le hayan quitado el yeso o la férula y usted comience con fisioterapia o ejercicios de rehabilitación, los músculos generalmente se recuperan.

La atrofia muscular viene acompañada de entumecimiento en las articulaciones. Esto también se mejora con fisioterapia.

Riesgos y complicaciones

Los yesos y las férulas son muy seguros. Sin embargo, hay algunos riesgos y complicaciones posibles. Usted necesita conocerlos para ayudarle a su médico a detectarlos a tiempo en caso de que sucedan.

El yeso o la férula pueden estar demasiado apretados, presionando los vasos sanguíneos y nervios del brazo o de la pierna. Esto podría resultar en daño a los nervios, parálisis y una disminución permanente de la sensibilidad.

Es por eso muy importante que usted le informe a su médico sobre cualquier adormecimiento o sensación de hormigueo que tenga en su brazo o pierna o si siente que los dedos de sus manos o pies no se están moviendo bien. Si se interrumpe la circulación de la sangre al brazo o a la pierna, esto puede causar mucho dolor y usted podría, como consecuencia, perder su extremidad.

Si sus uñas están azules o si se quedan pálidas después de apretarlas, la circulación puede estar afectada y usted debe informarle a su médico.

Con el tiempo usted puede sentir que el yeso se está soltando y que puede mover su articulación inmovilizada. Esto suele suceder porque los músculos se han vuelto más pequeños o porque el yeso se ha mojado o dañado por alguna otra razón.

En este caso, usted deberá informarle a su médico porque quizás sea necesario reemplazar el yeso.

Se pueden formar coágulos en las piernas. Estos usualmente aparecen unos días después de que se ha producido la lesión.

Estos coágulos pueden desplazarse de las piernas a los pulmones donde podrían provocar falta de aire, dolor en el pecho y posiblemente la muerte. A veces la falta de aire puede suceder sin aviso previo.

Por esto es sumamente importante avisarle a su médico si es que estos síntomas aparecen.

Levantarse de la cama tan pronto como sea posible después de la lesión puede disminuir los riesgos de desarrollar coágulos en las piernas.

Resumen

Los brazos y las piernas son muy parecidos en la organización de sus huesos. Los ligamentos unen los huesos. Las fracturas ocurren cuando los huesos se rompen. Las esguinces (o torceduras) son desgarramientos de los ligamentos.

This document is a summary of what appears on screen in *X-Plain*. It is for informational purposes and is not intended to be a substitute for the advice of a doctor or healthcare professional or a recommendation for any particular treatment plan. Like any printed material, it may become out of date over time. It is important that you rely on the advice of a doctor or a healthcare professional for your specific condition.

©1995-2004, The Patient Education Institute, Inc. www.X-Plain.com op1301s2

Cuando ocurre una fractura o esguince, usted debe inmovilizar la lesión con una férula o yeso, dependiendo de la severidad de ésta.

Las férulas y los yesos son muy seguros y de mucha utilidad.

Como usted ha visto, existen algunas complicaciones que, aunque raras, pueden ser muy serias. El cuidado correcto de su férula y yeso y la comunicación abierta entre usted y su médico, pueden ayudar a que su brazo o pierna se recupere sin mayores complicaciones.

This document is a summary of what appears on screen in *X-Plain*. It is for informational purposes and is not intended to be a substitute for the advice of a doctor or healthcare professional or a recommendation for any particular treatment plan. Like any printed material, it may become out of date over time. It is important that you rely on the advice of a doctor or a healthcare professional for your specific condition.

©1995-2004, The Patient Education Institute, Inc. www.X-Plain.com op1301s2